料理集

オムレツ
▶46ページ

鶏の唐揚げ
▶48ページ

鮭のホイル焼き
▶55ページ

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）

計　量 ＼ 食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	計　量 ＼ 食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	5	15	230
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	12	180
食塩	6	18	240	片栗粉・砂糖（上白糖）	3	9	130
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3	9	110	だし汁	5	15	200

この取扱説明書で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。　（1mL＝1cc）

〈お願い〉この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。
鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

左・右ヒーターの調理例

○火力は目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や調理物の量などで異なる場合があります。様子をみて調節してください。

スパゲティ（ミートソース）

ゆでる　1人分 510kcal

材料（4人分）

スパゲティ……300g
塩……大さじ 3
牛ひき肉……300g
トマトソース……1缶（約300g）
オリーブオイル……大さじ 1
にんにく（薄切り）……1片
Ⓐ 塩……小さじ ½
　 砂糖……小さじ ⅓
　 こしょう……少々
パセリ……少々

作りかた

①鍋をヒーターの中央にのせ、火力を『中火』にする。
②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えⒶで味付けし、一度煮立ったら『弱火』～『中火』にして8～10分煮つめる。
③大きめの鍋にたっぷりの水（4～5L）を、『強火』～『ハイパワー』で沸とうさせ、塩（水量に対して1％が目安）を加えます。
④スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように『弱火』～『中火』でゆでます。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
⑤ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、②をかけパセリを散らす。

☆スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。
☆たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
☆トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
☆火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

ポークカレー

煮る　1人分 730kcal

材料（4人分）

豚肉（2cm角切り）……250g
塩・こしょう……各少々
にんじん……中1本
玉ねぎ……中2個
じゃがいも……中2個
カレールー……1箱（約120g）
水……750～800mL
サラダ油……大さじ 2

下ごしらえ

○にんじんは乱切りにし、玉ねぎはくし形に切る。
○じゃがいもは乱切りにして水にさらし、水気をきっておく。
○豚肉は、軽く塩・こしょうをする。

作りかた

①鍋をヒーターの中央にのせ、サラダ油を入れてから『中火』にする。
②『強火』にし、鍋に豚肉を入れて炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
③水を加え、沸とうしたら『中火』にし、カレールーを加えかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら『弱火』で30～40分煮込む。

☆じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにすると良いでしょう。

肉じゃが

煮る　1人分 260kcal

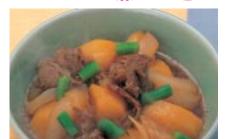
材料（4人分）

牛薄切り肉（肩ロース、3枚肉など）……200g
じゃがいも……中3コ
にんじん……1本
玉ねぎ……1個
いんげん（ゆでたもの）……30g
Ⓐ だし汁（または水）……カップ 2
　 砂糖……大さじ 2
　 しょうゆ……大さじ 4
　 みりん……大さじ 2
しょうが……1片

下ごしらえ

○牛肉は3～4等分し、ほぐしておく。
○じゃがいもは皮をむき、4つ切りにして水にさらし、水をきる。
○にんじんは皮をむき、一口大の乱切りにする。
○玉ねぎは皮をむき、8等分のくし形に切る。
○しょうがは、薄切りにする。

作りかた

①鍋をヒーターの中央にのせ、『強火』にしてⒶとしょうがを入れ、沸とうさせる。
②牛肉をほぐしながら加え、肉の色が白っぽくなったらアクを取り、じゃがいも・にんじん・玉ねぎを加えて煮る。
③ふたたび沸とうしたら、『弱火』～『中火』にしてふたをし、ときどき全体を混ぜながら20～30分煮込む。
④器に盛り、ゆでたいんげんを散らす。

しゅうまい

蒸す　1個分 46kcal

材料（24個分）

むきえび……150g
豚ひき肉……150g
玉ねぎ……½個
片栗粉……大さじ 5
干ししいたけ……3枚
しゅうまいの皮……24枚
からしじょうゆ……適量
Ⓐ 砂糖……小さじ 1
　 しょうゆ……小さじ 1
　 ごま油……小さじ 1
　 塩……小さじ ½
　 酒……大さじ 1
　 こしょう……少々

下ごしらえ

○えびは背わたを取り、細かくたたく。
○玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉大さじ3をまぶしておく。
○干ししいたけはもどして、みじん切りにする。

作りかた

①ボールにむきえび・豚ひき肉・玉ねぎ・しいたけ・Ⓐを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、片栗粉大さじ2を加えさらによく混ぜて24等分する。
②しゅうまいの皮でそれぞれを包む。蒸し器の中敷に油をぬり、しゅうまいを間隔をあけながら並べる。
③蒸し器の下鍋に水を5～6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、『強火』にする。沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、『中火』で10～12分蒸す。
④器にとり、からしじょうゆを添える。お好みで、ゆで卵のうらごし・ゆでたえびを飾る。

○フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。（フライパンが変形したり、油が発煙・発火することがあります。）

ハンバーグステーキ

焼く　1人分 210kcal

材料（4人分）

- 牛ひき肉 …… 400g
- 玉ねぎ …… 小1個
- バター …… 大さじ1 1/2
- Ⓐ
  - パン粉 …… カップ 1/2
  - 牛乳 …… 大さじ 3
  - 卵 …… 1個
  - 塩 …… 小さじ 3/4
  - ナツメグ …… 少々
  - こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 大さじ 2
- Ⓑ
  - トマトケチャップ …… 大さじ 3
  - ウスターソース …… 大さじ 2
  - ドミグラスソース …… 大さじ 1

【つけ合わせ】
フライドポテト
いんげんのリテュー
にんじんグラッセ

下ごしらえ

○玉ねぎは、みじん切りにしておく。
○ソースはⒷを合わせ、ひと煮立ちさせておく。

作りかた

①フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』にする。フライパンがあたたまったらバターを入れて溶かし、玉ねぎを入れうすく色づくまで3～4分炒め、皿に広げてさます。
②ボールに牛ひき肉・Ⓐ・①を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にし、形を整える。
③フライパンをヒーターの中央にのせ、『強火』にしてフライパンを熱し、サラダ油を入れ全体に広げる。そこに②を入れる。焼き色がつくまで約3分焼く。
④良い焼き色がついたら裏返し、『弱火』にし、ふたをして5～6分蒸し焼きにし、中まで火を通す。
⑤器に盛り、ソース・つけ合わせを添える。

五目チャーハン

炒める　1人分 580kcal

材料（2人分）

- ごはん …… 400g
- 焼き豚 …… 50g
- 生しいたけ …… 2枚
- ねぎ …… 1/2本
- グリーンピース（冷凍） …… 大さじ 1
- むきえび …… 50g
- 酒 …… 小さじ 1/2
- 卵 …… 1個
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 適量
- ラード …… 大さじ 2
- Ⓐ
  - 塩 …… 小さじ 1/3
  - こしょう …… 少々
  - しょうゆ …… 大さじ 1/2

☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げ付きが少なくできます。

下ごしらえ

○焼き豚と生しいたけは、約1cm角に切る。
○ねぎはあらみじん切りに、グリーンピースは熱湯をかけておく。
むきえびは背わたを取り酒をふる。
卵は割りほぐして塩を混ぜる。

作りかた

①フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』にする。
②サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
③フライパンにラード1/2量を入れ、設定火力『中火』で熱し、水気をきったむきえびをさっと炒めて取りだし、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
④フライパンを『強火』で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、②・③を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を調える。

オムレツ

焼く　1人分 230kcal

材料（1人分）

- 卵 …… 2個
- Ⓐ
  - 牛乳 …… 大さじ 1
  - 塩・こしょう …… 各少々
- サラダ油 …… 適量
- バター …… 大さじ 1

下ごしらえ

○ボールに卵をほぐし、Ⓐを入れて混ぜ合わせる。

作りかた

①フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』にする。
②多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、『中火』～『強火』にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
③半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

～うす焼き玉子やクレープなどを作るときは～
☆フライパンは最初から『中火』～『弱火』で熱してください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆生地（卵）入れるタイミングは生地（卵）を箸の先につけてフライパンに落として、サッと半熟になるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

えびのチリソース炒め

炒める　1人分 160kcal

材料（4人分）

- えび …… 200g
- 片栗粉 …… 小さじ 1
- ねぎ …… 1/4本
- にんにく …… 5g
- しょうが …… 2g
- 豆板醤 …… 小さじ 1/2
- ごま油 …… 小さじ 1/2
- サラダ油 …… 大さじ 3
- Ⓐ
  - 酒・塩 …… 少々
  - こしょう …… 少々
- Ⓑ
  - トマトケチャップ …… 大さじ 2
  - 酒 …… 小さじ 1
  - 砂糖 …… 大さじ 1 1/3
  - しょうゆ …… 小さじ 1
  - 塩 …… 小さじ 1/4
  - 水 …… カップ 1/4
- Ⓒ
  - 片栗粉 …… 小さじ 1
  - 水 …… 小さじ 2

下ごしらえ

○えびは背わたを取り、Ⓐで下味をつけ軽くもみ、片栗粉をからませる。
○ねぎ・にんにく・しょうがは、共にみじん切りにする。
○Ⓑを混ぜ合わせる。Ⓒを合わせ溶いておく。

作りかた

①フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』にする。
②『強火』にし、下ごしらえしたえびを加え、約1分手早く炒め、色が変わったらすぐ取り出す。
③同じフライパンにサラダ油大さじ1を足して、豆板醤・ねぎ・にんにく・しょうがを入れ、炒めて香りをだす。
④Ⓑを加え、大きく混ぜながら1～2分炒める。
⑤②を入れ、汁をからめながらさっと炒める。（炒めすぎると身が縮むので注意）
⑥最後にⒸを加え、手早く底から混ぜてトロミをつけ、仕上げにごま油をふる。

揚げ物の調理例

天ぷら

材料（4人分）

揚げ油 ………… 800g
えび ………… 4尾
なす ………… 2個
しそ ………… 4枚
生しいたけ ………… 1袋
三つ葉 ………… 30本
小麦粉（薄力粉） ………… 適量
卵 ………… 1個

作りかた

①材料は揚げやすいように準備しておく。
②卵＋冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、野菜･えびを揚げる。

☆衣はだまが残るぐらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカリッと揚がります。
☆小麦粉（薄力粉）のかわりに、市販のてんぷら粉を使うと手軽にできます。
☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

とんかつ

材料（4人分）

豚ロース肉（約100gくらいのもの） ………… 4枚
塩 ………… 少々
こしょう ………… 少々
小麦粉（薄力粉） ………… 適量
卵（溶きほぐす） ………… 1個
パン粉 ………… 適量
揚げ油 ………… 800g

作りかた

①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。

鶏の唐揚げ

材料（4人分）

鶏もも肉 ………… 500g
Ⓐ しょうが汁 ………… 小さじ 1
Ⓐ 塩 ………… 小さじ 2/3
Ⓐ 酒 ………… 大さじ 1
Ⓐ しょうゆ ………… 大さじ 1
片栗粉 ………… 大さじ 3〜4
揚げ油 ………… 800g
【つけ合わせ】
レモン ………… 1/2 個

下ごしらえ

○鶏もも肉は竹串で皮を刺し、4cm角のそぎ切りにしてボールに入れ、Ⓐを加えて手でもみこみ15〜30分おき、揚げる直前に汁気をペーパータオルで取り、片栗粉を全体にまぶします。
○レモンは、くし形に切っておく。

作りかた

①天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定する。
②液晶表示に「適温」を表示したら、鶏もも肉を入れ、ときどき裏返しながら3〜4分かけて揚げる。

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

いかやゆで卵などは揚げすぎない

●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか･するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認を。

衣や生地作りに注意

●天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。
油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび

尾の先を切って水分を出す。

ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

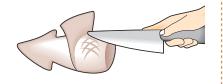
いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。

魚焼き自動調理例

さんまの塩焼き

丸焼き　1尾分 430kcal

材料

さんま（1尾約180gのもの）………… 1〜4尾
塩 ……………………………………… 適量

作りかた

①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
②焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「丸焼き」を選択し、焼き上げる。

☆生魚（さんまやあじなど）は、調理する10〜20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、中位（80〜100g）の魚4尾に対し、小さじ1くらいです。（魚の重さの1〜2%）
☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。

鮭の塩焼き

切身・ひもの　1枚分 120kcal

材料

塩鮭の切身（1枚約80gのもの）…… 1〜4枚

作りかた

①塩鮭を焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「切身・ひもの」を選択し、焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

焼き鳥

つけ焼き　1本分 130kcal

材料

焼き鳥 ……………………………… 2〜8本
（市販品または手作りで1本約50g）
Ⓐ
- しょうゆ ……………… カップ ½
- みりん ………………… カップ ¼
- 砂糖 …………………… 大さじ 2〜3
- サラダ油 ……………… 大さじ 1

作りかた

①塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふっておく。
たれ焼きの場合は、合わせたⒶの中に30分〜1時間つけ込んでおく。
②焼き鳥を焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」を選択し、焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。

ぶりのつけ焼き

つけ焼き　1枚分 560kcal

材料

ぶり（1枚約100gのもの）……………… 1〜4枚
しょうゆ ………………………………… 大さじ 4
みりん …………………………………… 大さじ 4

作りかた

①ぶりは、しょうゆとみりんを混ぜたたれに30分ほどつけておく。
②焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」を選択し、焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。

魚焼き手動調理例

“こんな魚のときは”

厚みのある魚は

表面が焦げやすいので、厚さは4cm以下にしてください。

加熱するとそるものは

いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。

川魚は

塩を多めにふると焼きあがりがきれいになります。

さんまのみりん干し

材料

さんまのみりん干し（生干し）……… 2枚
大根おろし ……… 適量

作りかた

①焼きかげん「強」で6〜10分焼く。

1人分 90kcal

いかのみそ漬け焼き

材料

いかのみそ漬け ……… 1枚

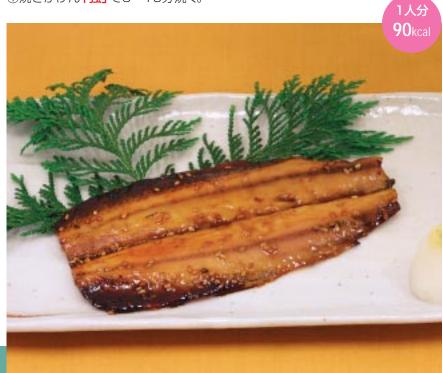
作りかた

①焼きかげん「強」で表側を14〜16分焼く。

1枚分 150kcal

ひものいろいろ

材料

ひもの（100〜120gのもの）……… 2枚〜4枚

作りかた

①焼網にひものをのせ、焼きかげん「強」で8〜14分焼く。

☆尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

1枚分 約120kcal

ロースター グルメ自動調理例

手作りかんたんピザ

ピザ　1枚分 800kcal

材料（直径20cm 1枚分）

【生　　地】

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……35g
- Ⓐ 小麦粉（強力粉）……35g
- Ⓐ 砂糖……小さじ½
- Ⓐ 塩……小さじ¼
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ½
- Ⓑ ぬるま湯（約40℃）……40〜50mL
- Ⓑ オリーブ油……小さじ½
- 打ち粉用小麦粉（強力粉）……適量
- オリーブ油……適量

【トッピング】

- ピザソース……大さじ1
- 玉ねぎ（薄切り）……⅙個
- ベーコン（短冊切り）……50g
- サラミソーセージ……7枚
- ピーマン……1個
- マッシュルーム缶……小½缶
- ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）40g
- オレガノ……少々

作りかた

①ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
②①にⒷを入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
③4〜5分間よくこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

④粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、2〜3cmの厚さに整え、そのまま一次発酵させる。

▶
一次発酵

⑤打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。（ベンチタイム）
⑥手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上に生地をのばし、直径20cmくらいにする。
⑦のばした生地にピザソースを塗り、トッピングをのせる。
⑧グルメニューの「**ピザ**」を選択し、焼き上げる。

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかげんや追加加熱などで調節してください。

手作りピザソース

材料

- トマトの水煮缶（あらみじん切り）……カップ½
- にんにく（薄切り）……1〜2片
- 赤唐辛子（種を取る）……1〜2本
- ローリエ……2枚
- オリーブ油……大さじ3
- 白ワイン……大さじ3
- 砂糖……小さじ2
- パセリのみじん切り……少々
- 塩・こしょう……各少々

作りかた

①鍋にオリーブ油を熱してにんにく、赤唐辛子、ローリエを炒め、赤唐辛子を除き、残りの材料を加えて「**弱火**」でトロミがつくまで煮つめる。

☆冷凍しておくと便利です。

鮭のホイル焼き

材料（2個分）

- 生鮭（1切80〜90gのもの）……2切
- 大正えび……2尾
- 生しいたけ……2枚
- 玉ねぎ（薄切り）……¼個
- レモン（薄切り）……2枚
- バター……大さじ1
- 塩・こしょう・レモン汁……各少々
- サラダ油……適量

ホイル焼き　1個分 250kcal

作りかた

①生鮭は軽く塩・こしょうをし、レモン汁をふりかけしばらくおく。
②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター（分量外）をぬる。
④③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生しいたけをそれぞれ入れ、塩・こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じる。
⑤グルメニューの「**ホイル焼き**」を選択し、焼き上げる。

ほたて貝ときのこのホイル焼き

材料（2個分）

- ほたて貝……4個
- 大正えび……2尾
- 生しいたけ……2枚
- しめじ（小房に分ける）……½パック
- えのきだけ（根を切り、小房に分ける）……½パック
- バター……20g
- 酒……小さじ2
- 塩・こしょう・レモン汁……各少々

ホイル焼き　1個分 110kcal

作りかた

①ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩・こしょうをする。
②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、酒をふりかける。
③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚に、薄くバター（分量外）をぬっておく。
④②に①、②、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩・こしょうをしてレモン汁をふり、バターを散らし、アルミホイルの口を閉じる。
⑤グルメニューの「**ホイル焼き**」を選択し、焼き上げる。

グルメ手動調理例

焼きピーマンのマリネ

1人分 120kcal

材料（4人分）

ジャンボピーマン（赤・橙・紫など）…… 2個
玉ねぎ …… 1/2 個
サラダ油 …… 少々

【ドレッシング】

酢 …… 大さじ 2
砂糖 …… 小さじ 1
塩 …… 小さじ 1/3〜1/2
こしょう …… 少々
サラダ油（またはオリーブ油）…… 大さじ 3

作りかた

①ピーマンは半分に切り、へた・種を取る。皮の部分にサラダ油をぬる。
②焼網の上にのせ、焼きかげん「中」で10〜15分皮が黒くなるまで焼く。
③焼きあがったら冷水に取り、皮をむき、細切りにする。
④玉ねぎは薄く切って水にさらし、水気を絞る。
⑤③・④を、ドレッシングであえる。

さつま揚げ、厚揚げ

材料

さつま揚げ …… 1〜3枚（80〜240g）
厚揚げ …… 1〜2枚（150〜300g）

作りかた

①さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、焼きかげん「中」でさつま揚げ6〜8分、厚揚げ8〜12分焼きます。

はんぺんなどの調理済品も大きさや材質に合わせて同様に焼きます。

焼きなす

1枚分 20kcal

材料

なす …… 4個
サラダ油 …… 少々
しょうがじょうゆ …… 少々

作りかた

①なすは、がくの分かれたところにぐるりと切れ目を入れる。
②焼網の上にのせ、焼きかげん「中」で15〜20分焼く。
③冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、しょうがじょうゆを添える。

焼きいも（焼きじゃがいも）

1本分 250kcal

材料

さつまいも（直径3cm以下のもの）‥ 3〜4本

作りかた

①さつまいもを洗い、焼網の上にのせ、焼きかげん「弱」で25〜29分焼く。

「時間がかかるが・・・?」

さつまいもに含まれる"βアミラーゼ"という酵素を十分働かせて甘味を出すために、弱火でじっくり、おいしく焼きあげます。

☆さつまいもが太い場合は、たて半分に切ると同じように焼けます。じゃがいもも、さつまいもと同様に焼けます。
☆切り口にサラダ油をぬってから焼くと、切り口の乾燥を防げます。

仕様

電　　源		単相200V（50−60Hz共用）
消費電力		4.8kW
	右ヒーター（IHヒーター）	3.0kW（100W相当〜3.0kW 12段階火力調節）
	左ヒーター（IHヒーター）	2.0kW（100W相当〜2.0kW 10段階火力調節）
	中央ヒーター（クイックラジエントヒーター）	1.2kW（120W相当〜1.2kW　4段階火力調節）
	ロースター	自動調理1.2kW （魚焼き手動調理：600W相当〜1.2kWまで3段階火力調節） （グルメ手動調理：480W相当〜960W相当まで3段階火力調節）
	待機時電力	0.05W以下（電源スイッチ「切」の状態）
コードの長さ		3.5mm² 3芯　キャブタイヤケーブル　0.7m
差込プラグ		250V−30A（接地極つき）
大きさ	本　　体	幅599　奥行559　高さ234〔mm〕
	ロースター	幅240　奥行360　高さ124〔mm〕
質量（重さ）		約19.3kg

火力の目安について

●左･右ヒーター（IHヒーター）

火力の目安	火力		電力
	左ヒーター	右ヒーター	
ハイパワー	−	12	3.0kW
	−	11	2.4kW
強　　火	10	10	2.0kW
	9	9	1.6kW
中　　火	8	8	1.4kW
	7	7	1.1kW
	6	6	800W
弱　　火	5	5	500W
	4	4	400W
	3	3	300W
	2	2	200W相当
と　ろ　火	1	1	100W相当

相当とはヒーターの入/切による平均電力です。

●中央ヒーター（クイックラジエントヒーター）

火力の目安	電力	火力表示ランプ			
強　　火	1.2kW	●	●	●	●
中　　火	900W相当	●	●	●	
弱　　火	300W相当	●	●		
と　ろ　火	120W相当	●			

相当とはヒーターの入/切による平均電力です。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

■保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

●保証期間はお買い上げ日から1年です。
※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

■補修用性能部品の保有期間

当社はこのIHクッキングヒーターの補修用性能部品を、製造打ち切り後6年保有しています。

●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または別紙「ご相談窓口」にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは　出張修理

「こんなときは」（38ページ）に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用回路のブレーカーを切り、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

●保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

【ご連絡していただきたい内容】

品名	日立IHクッキングヒーター
型式	
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も併せてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

●保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店にご相談ください。

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください
　サービスを依頼されるときお役に立ちます

電話（　　－　　－　　）

ご購入年月日：　　年　　月　　日

愛情点検

★長年ご使用の IH クッキングヒーターの点検を！

●IH クッキングヒーターの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

ご使用の際このようなことはありませんか。	●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。 ●こげくさい臭いがしたり、運転中に異常な音がする。 ●その他の異常や故障がある。

お願い	故障や事故防止のため、専用回路のブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

日立アプライアンス株式会社

〒105−8410　東京都港区西新橋 2−15−12　電話 (03)3502−2111

NH215722-01 2004-09 (DC・M) 4

日立 IH クッキングヒーター取扱説明書・料理集　HTW−4SF形／HTW−4SFS形

ビルトインタイプ

HTW-4SF
HTW-4SFS